

Waldachtsamkeit – Shinrin Yoku – mit Kräutersuppe

DATUM 15.04.2023
ZEIT 1 x Sa 09:00 - 13:30
ORT Steiner-Büeler Margrit,
Chrüterstübli Haslihof,
Haslistrasse 21, 6422 Steinen

KURSNUMMER

231-4119

KURSLEITUNG

Margrit Steiner-Büeler

BESCHREIBUNG

Wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes als Kraftquelle und als Ort der Entspannung. Den Wald mit allen Sinnen erleben als Erholungs- und Regenerationsort für Körper, Geist und Seele. Staune und freue dich über die kleinen Wunder, die uns begegnen. Du stärkst dich, deine Ausgeglichenheit und deine Gesundheit mit verschiedenen angeleiteten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen (Qi Gong, Gehmeditation, Waldmandala). Im Anschluss werden wir gemeinsam eine Wildkräutersuppe über dem Feuer kochen und geniessen.

KURSZIEL

Achtsamkeit üben, Entspannung für Körper, Geist und Seele

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 85.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

gute physische Konstitution (10min leichter Berganstieg)

MITBRINGEN

Getränke, gute Schuhe, genügend warme, wetterangepasste Kleidung (Schichten,) Sitzmatte oder dergleichen, evtl. Wanderstöcke

HINWEIS

Bei Sturm oder starkem Regen findet der Anlass nicht statt.

DATEN

Sa 15.04.2023 09:00 - 13:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb